



後期が始まります！

10月に入り、朝晩の気温が下がって、少し涼しくなったように思います。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、栄養バランスのとれた食事をして、体調管理をしていただければと思います。後期に入ると、職場体験(中)、秋の遠足(小)、小体会、(小)、相浦西小訪問(小)、連合音楽会(中)、小音会(小)などの行事が盛りだくさんです。活動に必要なエネルギーを補給するためにも、“早寝・早起き・しっかり朝ごはん”を心がけて、生活リズムを整えるよう、御家庭でも御協力をよろしくお願い致します。

また、この時期は“実りの秋”というように、新米や魚介、かき、りんご、みかんなどの果物、さつまいもなどの食べ物がおいしい季節です。各地で、食べ物や収穫に関わる様々な催し物が行われます。食べ物を食べられることに感謝の気持ちを持つと同時に、農業や漁業、畜産業を営んでいる人たちや流通、調理など“食”の現場で働く人々に対しても感謝の気持ちを持って食事をいただくことのできる子どもたちであってほしいと願います。



給食を振り返ってみよう！

10月4日(火) 新メニューとして“ニョッキのミートソース”を出しました。ニョッキとは、パスタの一種で小麦粉を団子状に丸めたもので、小麦粉だけで作る他に、じゃがいもやかぼちゃなどを混ぜたものもあります。今回のニョッキには、長崎県雲仙市でとれた“あいゆたか”というじゃがいもを混ぜ込んであり、県内の地場産物として紹介することもできました。子どもたちの感想は、「食感がもちもち」、「ミートソース味だからおいしい」、「ペンのミートソースとかの方が良い」などでした。給食をとおして、子どもたちにいろいろな食材や料理に触れさせていきたいと思っています。



10月6日(木) 10月10日の目の愛護デーにちなんで、“にんじんごはん”を出しました。にんじんには、目を健康に保つために必要な“ビタミンA”が多くふくまれています。給食のにんじんごはんは、にんじんをミキサーにかけたものとだし昆布、調味料をいっしょに炊き込んで作ります。炊き終わった後、炒ったしらす干しを混ぜ込んで出来上がりです。子どもたちにも好評でした。

私の地元島原の給食では、せん切りにしたにんじんで具を作り、ごはん混ぜ込むバージョンのにんじんごはんを出していました。



【レシピ紹介】にんじんごはんの具(約5人分)

○にんじん	100g(せん切り)	○さとう	小さじ1
○しらす干し	大さじ1	○みりん	小さじ1
○油	少々	○食塩	少々
○しょうゆ	大さじ1と半分	○水	40ml

にんじんを炒め、調味料、しらす干しを入れた後、ごはん混ぜ込んで出来上がりです。